



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

A

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	14	1	1' 30"	一定ペース	1400	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:00:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

B

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 00"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:00
Swim	100	×	14	1	1' 35"	一定ペース	1400	0:22:10
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							3000	1:01:10



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

C

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	6	1	2' 05"	① チョイス ② IM 繰り返し	600	0:12:30
Swim	100	×	12	1	1' 45"	一定ペース	1200	0:21:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 50"	フォーミング	200	0:03:20
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2800	1:00:30



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

D

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 10"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:08:40
Swim	100	×	12	1	1' 55"	一定ペース	1200	0:23:00
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:00
Swim	50	×	4	1	0' 55"	フォーミング	200	0:03:40
Drill	25	×	8	1	0' 45"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:00
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2600	0:59:00



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

E

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 15"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:00
Swim	100	×	10	1	2' 05"	一定ペース	1000	0:20:50
Swim	100	×	1	1	2' 00"	イージー	100	0:02:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 00"	フォーミング	200	0:04:00
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2400	0:58:50



- 【テーマ】
- 実践
 - 100本数多め
 - プル動作

テクニック
高田馬場

筋持久力

スピード
19_06_28
(金)

F

Menu	m		本数	Set	Cycle	説明	Distance	Time
【Conditioning】				● 各自ストレッチ				
W-up	100	×	4	1	2' 20"	① チョイス ② IM 繰り返し	400	0:09:20
Swim	100	×	8	1	2' 10"	一定ペース	800	0:17:20
Swim	100	×	1	1	2' 20"	イージー	100	0:02:20
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側キック 腕を捻って小指を前～親指を上12.5 スイム12.5 ※肩甲骨を動かすトレーニング	200	0:06:40
Swim	50	×	4	1	1' 10"	フォーミング	200	0:04:40
Drill	25	×	8	1	0' 50"	体側クロール奇数右手 偶数左手 ※プル動作で一旦ストップ	200	0:06:40
M-Swim	25	×	8	1	0' 50"	ヘッドアップハード12.5 スイム12.5 タッチしたら一度上に上がって 5秒前入水	200	0:06:40
C-down	100	×	1	1	3' 00"	各自	100	0:03:00
Total							2200	0:56:40